

**Физическое воспитание
детей дошкольного
возраста и их
сверстников с
тяжёлыми нарушениями
речи**

Вопросы:

1. Основные понятия: «физическое воспитание», «физическая культура», «физическое совершенство», «физическое развитие».
2. Единство физического и психического развития ребенка.
3. Принципы, цель, задачи, условия физического воспитания.
4. Содержание физического воспитания.
5. Средства и формы физического воспитания.
6. Коррекционная направленность физического воспитания детей дошкольного возраста с тяжёлыми нарушениями речи.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

Физическая культура - наиболее общее понятие, просматривающееся как часть общей культуры человека. Совокупность материальных и духовных ценностей общества, которые накоплены, создаются и используются для физического совершенствования людей.

Физическое совершенство - исторически обусловленный уровень, гармонического и физического развития, здоровья, физической подготовленности человека, оптимально соответствующей требованиям общества, профессии.

Физическое развитие - биологический процесс становления и изменения строения и функций организма человека. (В узком смысле - антропометрические и биометрические показатели (рост, масса тела, осанка)).

Единство физического и психического развития ребенка

Связь с воспитанием:

умственным

- ❖ обогащаются знания об окружающих предметах и явлениях;
- ❖ движения активизируют работу всех анализаторных систем (ориентировка в пространстве, на развитие лобных отделов мозга) - играют ведущую роль в осуществлении умственной деятельности;
- ❖ движение пальцев и кистей рук стимулируют развитие речи.

эстетическим

- ❖ внешний вид ребенка;
- ❖ в ходе упражнения они научаются двигаться непринужденно, красиво, выразительно;
- ❖ воспитание эстетических чувств.

нравственным

- ❖ развиваются волевые качества (настойчивость, самостоятельность);
- ❖ при выполнении закаливающих процедур и подвижных игр дети получают представление о нравственных поступках (смелость, честность);
- ❖ эмоциональная насыщенность физических упражнений влияет на формирование личности ребенка (формируется активность, инициативность, самостоятельность);

трудовым

- ❖ накопление двигательного опыта;
- ❖ развитие координации, силы движения, глазомера и др., положительно сказываются на овладении трудовыми действиями и операциями.

Цели физического воспитания:

- ❖ освоение основных двигательных навыков;
- ❖ подготовка к физической культуре в школе;
- ❖ профилактика болезней и укрепление здоровья;
- ❖ коррекция двигательных навыков.

Принципы физического воспитания:

- ❖ разностороннего развития личности ребенка;
- ❖ оздоровительной направленности;
- ❖ связи физического воспитания с практической деятельностью;
- ❖ коррекционно-развивающейся направленности.

Задачи физического воспитания:

Оздоровительные:

- ❖ охрана и укрепление здоровья;
- ❖ закаливание организма;
- ❖ правильное и своевременное развитие всех систем организма, развитие движения.

Образовательно-коррекционные:

- ❖ формирование представлений об организме и здоровье;
- ❖ формирование и коррекция умений и навыков выполнения движения;
- ❖ освоение гигиенических навыков, привитие навыков личной и общей гигиены.

Коррекционно-воспитательные:

- ❖ формирование нравственно-физических качеств;
- ❖ формирование потребностей к физическому совершенству;
- ❖ развитие волевых качеств;
- ❖ воспитание культуры поведения.

Условия физического воспитания:

- ❖ создание гигиенической обстановки;
- ❖ обязательное выполнение режима, включая рациональное питание, полноценный отдых;
- ❖ охрана нервной системы;
- ❖ развитие движений и обеспечение двигательной активности детей;
- ❖ мероприятия по закаливанию детей;
- ❖ контроль со стороны медицинского персонала и проведение профилактической лечебной работы;
- ❖ тесный контакт дошкольного учреждения и семьи.

Содержание физического воспитания включает:

- ❖ **знание** норм и правил санитарно-гигиенической культуры (культуры тела, еды, жилища и т.д);
- ❖ **умения** выполнять нормы и правила санитарно-гигиенической культуры;
- ❖ **навыки**, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья человека;
- ❖ **двигательную культуру** (предполагает овладение выработанными нормативами различных движений и развитие на этой основе таких качеств, как координированность, ловкость, быстрота, выносливость и т.д).

Формы работы по физическому воспитанию:

- ❖ физические занятия – основная форма обучения физическим упражнениям;
- ❖ оздоровительная работа (утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения, физкультурные минутки, упражнения после дневного сна, закаливание);
- ❖ самостоятельная двигательная деятельность;
- ❖ активный отдых.

Средства физического воспитания:

- ❖ **гигиенические факторы** (правильный режим дня; гигиена одежды, обуви; рациональное питание, гигиеническая обстановка, формирование культурно-гигиенических навыков). Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка, а также содействуют нормальной работе всех внутренних органов и систем;
- ❖ **естественные силы природы** (солнце, вода, воздух) усиливают положительное воздействие физических упражнений на организм и повышают работоспособность ребенка, используются для его закаливания;
- ❖ **физические упражнения** - основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, содействуют осуществлению умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания дошкольников, а также являются средством лечения при многих заболеваниях.

Режим детской жизни - это рациональное, четкое чередование бодрствования, сна, питания, различных видов деятельности, повторяющихся ежедневно в определенной последовательности.

Значение режима:

- ❖ в процессе часто повторяющихся действий в определенное время и в определенной последовательности ребенок легче овладевает наиболее целесообразными бытовыми, культурно-гигиеническими, трудовыми навыками, которые автоматизируются, и внимание его освобождается для более сложной деятельности;
- ❖ итог самостоятельных действий - развитие важнейших качеств личности: самостоятельности, активности, инициативы;
- ❖ режим помогает воспитать у дошкольников нравственные качества и привычки: детей учат быть организованными и дисциплинированными, уметь уложиться в отведенное для разных видов деятельности время;
- ❖ содействует лучшей организации детей.

Построение рационального режима

Строится на основе:

- ❖ оптимального соотношения бодрствования и сна, во время которого происходит перераспределение функций между участками коры головного мозга, переработка полученной информации;
- ❖ соотношения умственной и физической нагрузок, учета ритма пищеварения;
- ❖ учета:
 - возрастных особенностей ВНД,
 - возрастных особенностей в работе пищеварительной системы,
 - индивидуальных особенностей,
 - возрастных потребностей в движениях,
 - времени года, климатических условий.

Закаливание - это воспитание наибольшей устойчивости, приспособляемости организма к различным физическим воздействиям, которые поступают из окружающей среды (изменение температуры, влажности, скорости движения воздуха, степени солнечного облучения и др.).

Физиологическая сущность закаливания:

- ❖ оказывает широкое физиологическое воздействие на организм;
- ❖ вырабатывается быстрая реакция на температурные, климатические изменения; улучшаются иммунологические свойства; он становится менее подверженным любым заболеваниям и легче справляется с ними;
- ❖ систематическое проведение закаливающих процедур приводит к тому, что ответная реакция организма становится более узкой, экономной и сводится к максимально быстрому изменению просвета сосудов, что обеспечивает поддержание необходимой температуры в организме, его нормальную жизнедеятельность.

Основные принципы закаливания:

- ❖ закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья;
- ❖ интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком;
- ❖ эффект закаливания зависит от систематичности его проведения.

Требования к закаливанию:

- ❖ **учет индивидуальных особенностей.** Дети с возбудимой нервной системой нуждаются в более осторожном изменении температуры, а также в успокаивающих процедурах перед сном (обтирание, теплая ванна). Заторможенным детям полезны бодрящие процедуры после сна (обливание, душ). Детей с ослабленным здоровьем обязательно нужно закалывать, но постепенность в изменении температуры выдерживается более тщательно. Необходим постоянный лечебный контроль;
- ❖ **все закаливающие процедуры должны проходить на фоне только положительных эмоций ребенка.** Нужно использовать различные приемы для того, чтобы процедура была приятной. Тогда создаются хорошие условия для работы ЦНС;
- ❖ **закаливающие процедуры должны иметь определенное место в режиме дня.** Удобнее всего в зимнее время их проводить во второй половине дня после сна и выполнения физических упражнений, а летом - перед дневным сном, сочетая закаливание с гигиеническим мытьем ног. Важно подготовить обстановку, познакомить детей с порядком выполнения закаливающих мероприятий;
- ❖ **закаливание должно быть частью единого комплекса оздоровительных и воспитательных мероприятий;**
- ❖ **связь закаливающих процедур с физическими упражнениями, разнообразной деятельностью ребенка в повседневной жизни, что дает лучшие результаты и непосредственно для закаливания и для общего укрепления организма.**

Закаливающие процедуры для детей дошкольного возраста:

- ❖ умывание: лица и рук, шеи и верхней части груди до пояса;
- ❖ ножные ванны, обливание ног;
- ❖ ежедневное общее обливание;
- ❖ душ;
- ❖ прогулки на свежем воздухе;
- ❖ хождение босиком;
- ❖ специальные меры закаливания: воздушные и солнечные ванны, обтирание, купание в естественных водоемах;
- ❖ обтирание шеи во время утреннего туалета.

Физические упражнения - это специальные движения, а также сложные виды двигательной деятельности, направленные на решение задач физического воспитания.

- ❖ физические упражнения оказывают многогранное физиологическое воздействие на организм. При сокращении мышц активизируются процессы обмена веществ, кровообращения, перестраивается работа всех внутренних органов и систем;
- ❖ улучшается кровоснабжение головного мозга, повышается общий тонус коры, благодаря чему усиливается деятельность всех анализаторов;
- ❖ под влиянием физических упражнений улучшаются основные свойства нервной системы (ее сила, подвижность, уравновешенность);
- ❖ нормальное двигательное развитие способствует активизации психики и речи ребенка, которое в свою очередь стимулирует становление двигательных функций, связи между развитием мелких мышц, движениями руки и речью (А.Н. Плешаков).

Особенности физического воспитания детей с ТНР:

- ❖ плохая координация сложных движений;
- ❖ неуверенность в воспроизведении точных дозированных упражнений, снижение скорости и ловкости их выполнения;
- ❖ сложности при выполнении движений по словесной инструкции;
- ❖ отставание от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным ориентирам;
- ❖ нарушение последовательности элементов действия, опущение его составных частей;
- ❖ недостаточный самоконтроль при выполнении задания.

Основным документом, определяющим содержание работы по физическому воспитанию, является «Программа воспитания и обучения детей с тяжелыми нарушениями речи» Ю.Н.Кисляковой, Л.Н.Мороз.

Физическое состояние и двигательные возможности ребенка во многом определяют компенсаторные резервы организма в преодолении имеющихся нарушений. Дети с ТНР нередко соматически ослаблены, физически невыносливы, поэтому важно уделить внимание коррекции моторного развития детей:

- ❖ нормализации мышечного тонуса;
- ❖ развитию статистической выносливости;
- ❖ упорядочению темпа движений;
- ❖ синхронного взаимодействия между движениями и речью;
- ❖ запоминанию последовательности выполнения действий;
- ❖ воспитанию быстроты реакции на словесные инструкции;
- ❖ развитию тонких двигательных координаций.

Упражнения для детей с ТНР:

- ❖ упражнения на расслабление после интенсивной физической нагрузки, между частями занятия, после подвижных игр и в конце физкультурного занятия;
- ❖ подвижные игры с рифмованным текстом;
- ❖ упражнения для улучшения мозгового кровообращения;
- ❖ упражнения на развитие нижнего диафрагмального дыхания;
- ❖ для укрепления мышц спины и живота, улучшения осанки;
- ❖ для укрепления плечевого пояса;
- ❖ упражнения для улучшения кровообращения в ногах;
- ❖ дыхательные упражнения;
- ❖ пальчиковая гимнастика.

Физкультминутка - это кратковременное занятие физкультурой, обычно в течение 1- 2 минут с целью снятия утомления во время длительных занятий.

Значение:

- ❖ физкультминутки предупреждают переутомление дошкольников;
- ❖ служат средством эмоциональной разрядки;
- ❖ снимают статическую нагрузку;
- ❖ позволяют достичь наибольшего коррекционно-обучающего эффекта;
- ❖ во время физкультминуток дети с ОНР становятся более уверенными, моторно активными, усваивают правила игр, которые затем переносят в самостоятельную игровую деятельность.

Специфика использования физкультминуток в работе с дошкольниками с ОНР:

- ❖ гораздо эффективнее развивать мелкую моторику пальцев рук, моторику артикуляционного аппарата параллельно с общей моторикой;
- ❖ в зависимости от возраста ребенка с ОНР и от темы занятия физкультминутки можно проводить один-два раза по 2-3 мин;
- ❖ при проведении следует так выбрать место, чтобы каждый ребенок видел лицо логопеда, глаза и рот, мог повторять за ним мимические движения и артикуляцию;
- ❖ логопед должен хорошо видеть каждого ребенка, чтобы оценить качество выполнения движений, ритм, плавность, согласованность движений с речью;
- ❖ очень важен при проведении игр с элементами релаксации и психогимнастики правильный подбор музыкального сопровождения и текстов.

Логопедическая ритмика - это одна из форм своеобразной терапии, основанная на использовании связи и слова, музыки и движения. Это одно из эффективных средств воздействия в комплексе реабилитационных методик воспитания, лечения и обучения детей с речевой патологией.

Задачи:

- ❖ развитие слухового внимания на основе формирования в процессе движения чувства ритма;
- ❖ организация детского коллектива с целью развития навыков движения в коллективе;
- ❖ выработка умения сосредоточить внимание (слуховое, зрительное, тактильно-вибрационное);
- ❖ выработка ответной двигательной реакции на звуковой и зрительный раздражители;
- ❖ развитие слуховой и зрительной памяти;
- ❖ развитие волевого импульса (тормозной деятельности, умения переключаться с одного вида деятельности на другую).

Логопедическая ритмика детей с ОНР должна включать:

- ❖ тренировку двигательных умений с полным усвоением каждого движения и плавным переходом на движение с речью;
- ❖ специальные упражнения с разнообразной сменой темпа и ритма;
- ❖ упражнения на четкое и точное проговаривание речевого материала с выполнением движения в комплексе “движение - речь”;
- ❖ необходимо применять специальные игровые упражнения для развития тонких движений пальцев рук;
- ❖ применять упражнения, формирующие правильный артикуляционный уклад для произнесения конкретного звука;
- ❖ использовать музыкально-дидактические игры (“Кто поет?”, “Кто пришел?” и др.) для развития словаря и грамматического строя речи.

Литература:

- 1) Григоренко, В. Г. Физическая реабилитация детей с нарушениями речи. -М.: Наука, 1992.
- 2) Крупнов, В. А. Социальные и гигиенические проблемы организации занятий по физической культуре в детском саду. - М.: Наука, 1982.
- 3) Чудная, Р.В. Адаптивное физическое воспитание. - М.: Наукова думка, 2000.
- 4) Шашкина, Г.Р. Логопедическая ритмика в системе коррекционно-педагогических воздействий для детей с ОНР в подготовительной к школе группе/ Г.Р. Шашкина // Дефектология. - 1997г. - №6. - С.54.
- 5) Безенцова, Н.Н. Как помочь дошкольнику с ОНР на физкультурных занятиях/ Н.Н. Безенцова // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. - 2005г. - №4. - С.33.